

学生および保護者の皆様へ

カウンセリングルームだよ！



2024年も残すところ1ヶ月となりました。今年の流行語には、大谷選手の「50-50」や「はいよるこんで」「BeReal」などがノミネートされているそうです！（大賞の発表は12/2）。皆さんにとって、今年はどうような1年でしたか？良いこともあれば、悪いこともあったりと一得一失は世の常ですが、なにはともあれ今年1年頑張ったご自身をしっかりと労ってあげてください。ご飯が食べられること、帰る場所があること、体が元気に動いてくれること、いま生きていることなどに思いを馳せながら、聖なる12月をお過ごしください☆

『時間に管理されるのではなく、時間を管理しよう』



12月は特に時間が過ぎるのが早く感じますよね。レポート課題やテスト勉強など、つい先延ばしにしてしまって時間が足りずに焦ったことのある人も多いのではないのでしょうか。

今月は、先延ばししてしまう原因と対策について考えてみようと思います。



原因①【後まわしパターン】

直ぐに終わらない課題は後まわしになりがちです。

たとえば、30ページ一気に読むことを目標にするのではなく、1ページずつ読んで印象に残った箇所や理解できたことを振り返ることで達成感が感じられ、次の課題に進むエネルギーが出てきます。

原因②【最初の一步目がでないパターン】

「やる気が出たら始めよう…」「何時になったらスタートする」と決めても、始められない時があるでしょう。やる気は出すものというより、後からついてくるものだったりします。最初の一步が出ない人は一歩目のハードルを極力下げましょう。

原因③【ギリギリスリルパターン】

「ギリギリだとやる気の神様が降りてくる！」と考えているパターンです。期限まであと3日あるとしても、24時間×3日=72時間は使えません。睡眠や食事の時間も必要です。実際には何時間使えるのか、時間の配分を考えましょう。

*いざ取り掛かってみたら、予想以上に時間がかかってしまったりすることもあります。

余裕をもって準備していきましょう。

12月といえば大掃除のタイミングでもありますね。広範囲をくまなく掃除することは難しくても、毎日使っている鞆や筆箱、靴などをキレイにしてみるだけでもスッキリ、心が清められるかもしれません。「楽しみながら、やれる範囲で」新しい年を迎える準備をしてください。



☆心地よい空間作りに大切な5つのS☆

①整理	不要なものをすてること
②整頓	決められた物を決められた場所に置き、いつでも取り出せる状態にしておくこと
③掃除	きれいに掃除をしながら、壊れて使えないものがないか点検すること
④清潔	きれいな状態を保つこと
⑤躰（しつけ）	きれいに使うように習慣づけること

※学生の皆様へ：カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、12月2日配信のkumagoro、またはムードル（マイコース内のカウンセリングルーム）をご確認ください。